

Prévention et approche naturelles de l'ostéoporose

L'une des conséquences du vieillissement de la population, aggravée par une alimentation imparfaite, un manque d'exercice physique et un manque de soleil, est le fait que l'ostéoporose est en augmentation continue. C'est pourquoi de nombreuses personnes prennent quotidiennement un complément alimentaire renforçant les os, sur les conseils d'un professionnel de la santé. Malheureusement, sa composition est souvent inadéquate. Quels sont les ingrédients qui doivent absolument être inclus dans une formule de renforcement des os et quelle est leur dose idéale ?

La Vit D3 pour l'absorption du calcium

La vitamine D3 est un élément essentiel à la solidité des os : cette "vitamine du soleil" stimule l'absorption des minéraux osseux que sont le calcium et le phosphore dans nos intestins. Comme la plupart des gens dans notre monde ont une carence chronique en cette vitamine, elle est indispensable dans une formule osseuse. Cependant, elle contient souvent à peine 800 ou 880 UI de vitamine D3 par jour : pour la plupart des gens, c'est une dose trop faible et inefficace. Choisissez donc une formule de renforcement des os avec une dose efficace de 3000 UI par jour. D'ailleurs, cette dose est totalement sûre.

La vit K2 pour déposer le calcium

Depuis quelques années, il a été démontré que la vitamine K2 est au moins aussi importante que la vitamine D3 pour la solidité des os. Après tout, cette vitamine empêche le dépôt du calcium dans la paroi artérielle et le dépose dans les os, tout en stimulant la production de tissu osseux structuré. Cela vous fait comprendre qu'un supplément osseux sans vitamine K2 est en fait totalement inutile : le calcium reste trop présent dans le sang et peut même augmenter le risque d'artériosclérose. Optez donc pour une formule pour les os qui fournit certainement de la vitamine K2 et ce, au moins à la dose quotidienne dont l'effet de construction osseuse a été démontré : 180 mcg/jour. La vitamine K2 doit être proposée sous la forme active "all trans" de la ménaquinone-7 et doit être protégée contre l'oxydation par la vitamine E (tocophérols). Evitez surtout de prendre un supplément osseux avec la vitamine K1, beaucoup moins active.

Des minéraux hautement absorbables

Bien que dans le cas de l'ostéoporose nous devions d'abord compléter les vitamines D3 et K2, les minéraux osseux calcium et magnésium ont également leur place dans un bon complément alimentaire. Mais alors, il doit s'agir de minéraux bien absorbables ! Malheureusement, la plupart des compléments osseux ne contiennent que du calcium, souvent sous une forme difficile à absorber : le carbonate de calcium. L'algue marine Lithothamnium calcareum est une source naturelle de calcium et de magnésium : lorsqu'elle meurt, elle laisse derrière elle un squelette de composés de calcium et de magnésium hautement absorbables et donc efficaces. Un complément osseux qui apporte cette algue, de préférence avec une dose maximale de 500 mg de calcium par jour (car plus n'est pas toujours mieux avec du calcium !) est clairement avantageux par rapport à une formule contenant du carbonate de calcium.

La vitamine A : co-partenaire de la vitamine D

Une bonne formule pour les os contient également de la vitamine A (rétinol). Parce que la vitamine A contribue au fonctionnement des cellules de construction osseuse, les ostéoclastes, et parce qu'elle travaille avec la vitamine D. De plus, il y a encore une raison d'utiliser la vitamine A : l'administration unilatérale de vitamine D peut influencer négativement le statut de la vitamine A dans le corps, parce que les deux vitamines se lient au même récepteur.

Le bore inhibe la dégradation des os

Le bore, minéral moins connu, est également un ingrédient idéal pour une formule osseuse : ce minéral favorise l'activation de la vitamine D3 pour une meilleure absorption du calcium. Le bore favorise surtout l'action des oestrogènes (femelles) et de la testostérone (mâles), des hormones qui inhibent la dégradation des os. Enfin, le bore réduit également la perte de calcium et de magnésium par l'urine. Une dose quotidienne de 3 mg est suffisante.

L'acide orthosilique stabilisé à la choline

Une formule osseuse qui fournit tous les nutriments mentionnés ci-dessus dans la bonne qualité et à la bonne dose peut certainement inhiber l'ostéoporose en favorisant la minéralisation de l'os. Mais nous ne devons pas oublier que l'ostéoporose implique également une dégradation constante de la base de collagène des os. L'acide orthosilique stabilisé par la choline est un complément alimentaire utile qui inhibe ce phénomène en stimulant la production de collagène. Dans des études menées chez des femmes ménopausées, cette forme

active et absorbable de silicium peut augmenter la densité osseuse de 2 % après un an par rapport au placebo.

D'autres nutriments et plantes utiles

Il existe un certain nombre d'autres compléments alimentaires qui peuvent aider à inhiber l'ostéoporose :

- **collagène hydrolysé ou "pré digéré"** provenant du poisson, à partir duquel le collagène de l'organisme est produit pour les os
- **vitamine C**: vitamine élémentaire pour la production de collagène
- **MSM (méthylsulfonylméthane), zinc et manganèse** : contribuent également à une production régulière de tissus conjonctifs.
- **curcuma** et/ou **boswellia**: inhibent l'inflammation chronique de bas degré entraînant une réduction de la densité osseuse
- **houblon, actée à grappes, isoflavones de soja, trèfle rouge...** : des plantes aux phyto-oestrogènes qui aident à inhiber la dégradation des os chez les femmes après la ménopause